

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	御飯 鯖の煮つけ ごぼうサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ラングドシャ	米、小麦粉、砂糖、 バター、 ごまドレッシング	牛乳、さわら、卵、 あわせみそ、ツナ缶	なす、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり	りんご
2 木	御飯 炒り豆腐 ジャーマンポテト 水菜と人参のコンソメスープ	牛乳 焼きおにぎり	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 みずな、しいたけ、 グリーンピース、わかめ	昆布
3 金						
4 土						
5 日						
6 月						
7 火	御飯 ビーフカレー いんげんとツナの海苔和え フルーツポンチ	牛乳 きなこマカロニ	米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖	牛乳、牛肉、きな粉、 ツナ缶	いんげん、にんじん、 かぼちゃ、みかん缶、 バナナ、たまねぎ、 もも缶、グリーンピース、 焼きのり	温野菜 かぼちゃ
8 水	御飯 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃサラダ 白菜の中華スープ	牛乳 ゼリー	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、 かにかまぼこ、 かつお節、いりこ	かぼちゃ、はくさい、 きゅうり、みかん缶、 しめじ、コーン、 マーメレード	いりこ
9 木	グリーンピース御飯 鮭のフリッター 切干大根の旨煮 キャベツとしめじのみそ汁	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、 てんぷら粉、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さけ、油揚げ、 あわせみそ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 グリーンピース、しめじ、 切り干しだいこん、 こんぶ	バナナ
10 金	御飯 牛肉のきんぴら炒め コロコロサラダ 玉子スープ	ジュース フルーチェ	米、じゃがいも、 ごまドレッシング、 砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、卵、 かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、きゅうり、 しらたき、コーン、ねぎ	チーズ
11 土	鮭おにぎり わかめうどん ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	ツナ缶	にんじん、 ほうれんそう、わかめ	ウエハース
12 日						
13 月	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の中華和え 野菜スープ	牛乳 焼きドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 はるさめ、油、 パン粉、片栗粉、 バター、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ハム	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、コーン	りんご
14 火	御飯 鯖の生姜煮 シーザーサラダ さつまいもと人参のみそ汁	牛乳 プリン	米、さつまいも、 砂糖、マヨネーズ、 フレンチ ドレッシング	牛乳、さば、 ベーコン、 あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン	かんぱん
15 水	御飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 根菜の中華スープ	牛乳 にんじん蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ	にんじん、だいこん、 ごぼう、ひじき、 いんげん	バナナ
16 木	青菜おにぎり ミートソーススパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ	ジュース フルーツヨーグルト	米、スパゲティ、 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 バナナ、もも缶、 みかん缶、しいたけ、 グリーンピース、きゅうり	せんべい

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	御飯 鮭のムニエル アスパラサラダ 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 レモンケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 サウザンアイランド ドレッシング、 バター、小麦粉、油	牛乳、卵、さけ、 生クリーム	グリーンアスパラ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、レモン果汁、 えのき、コーン	昆布
18 土	親子イベント 					
19 日						
20 月	御飯 鯖の胡麻照り焼き 鶏ささみとピーマンの和えもの 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ポテトドッグ	米、ホットケーキ ミックス、 じゃがいも、砂糖、 ごま油	牛乳、さば、豆腐、 鶏ささみ、 あわせみそ	きゅうり、だいこん、 赤ピーマン、にんじん、 コーン、すりごま	オレンジ
21 火	御飯 カラフルオムレツ じゃことわかめのサラダ チキンスープ	牛乳 わらびもち風	米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、 砂糖、 和風ドレッシング	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ウインナー、 しらす干し、きな粉	レタス、ミックス ベジタブル、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 わかめ	温野菜 にんじん
22 水	御飯 ハヤシライス ブロッコリーのマヨ和え バナナ	牛乳 ケーキ	米、マヨネーズ	牛乳、牛肉、いりこ	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム缶、 コーン、グリーンピース	いりこ
23 木	御飯 ホイコーロー風炒め じゃがいも煮 オクラと椎茸の中華スープ	牛乳 カルシウムトースト	米、じゃがいも、 食パン、油、砂糖、 バター	牛乳、豚肉、 粉チーズ、赤みそ	キャベツ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 エリンギ、グリーンピー ス、ねぎ、オクラ、すり ごま、あおのり、わかめ	チーズ
24 金	御飯 赤魚のマリネ風 ひじきとキャベツのサラダ 筍のすまし汁	牛乳 おにぎり	米、 和風ドレッシング、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、たけのこ、 ひじき、わかめ	バナナ
25 土	ゴマ塩おにぎり ちゃんどん ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	鶏肉	たまねぎ、にんじん、 コーン、黒きくらげ	せんべい
26 日						
27 月	御飯 鶏肉のBBQソース焼き ほうれん草のツナ酢和え アスパラとベーコンのスープ	牛乳 フルーツの豆乳クリーム和え	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、 調整豆乳、ベーコン、 ツナ缶	ほうれんそう、バナナ、 みかん缶、たまねぎ、 グリーンアスパラ、 にんじん	温野菜 じゃが芋
28 火	御飯 鯖のみそ照り焼き 大根サラダ 豆腐とオクラのすまし汁	牛乳 揚げパン	米、ロールパン、 砂糖、 ごまドレッシング、油	牛乳、さわら、豆腐、 ハム、あわせみそ	だいこん、レタス、 たまねぎ、きゅうり、 えのき、オクラ	ヨーグルト
29 水	ゆかりおにぎり カレーうどん 小松菜とかにかまの土佐和え オレンジ	牛乳 フルーツきんとん	さつまいも、米、 干しうどん、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、 油揚げ、かつお節	オレンジ、こまつな、 たまねぎ、もやし、 みかん缶、にんじん、 ねぎ	かんぱん
30 木	御飯 赤魚のおろし煮 スパゲティサラダ もやしとにらの中華スープ	牛乳 チーズコーン	米、ホットケーキ ミックス、 スパゲティ、 マヨネーズ、 はるさめ、砂糖	牛乳、あかうお、 豆腐、豚ひき肉、 ハム、 とろけるチーズ	だいこん、きゅうり、 もやし、にら、コーン	バナナ
31 金	御飯 マーボー茄子風 南瓜の天ぷら 麩とわかめのみそ汁	ジュース 牛乳寒天	米、砂糖、油、 てんぷら粉、 片栗粉、ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 あわせみそ、 赤みそ、かんてん	かぼちゃ、にんじん、 なす、たまねぎ、 いちごジャム、ねぎ、 わかめ	りんご
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	485 kcal	鉄	1.6 mg
			たんぱく質	17.2 g	カルシウム	181 mg
			脂質	12.5 g	ビタミンC	22 mg
			塩分	1.4 g	食物繊維	3.9 g